

*Marina Tomac – Rojčević*

## **ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA U CHEERLEADINGU I POM PON PLESU**

### **1. UVOD**

Skupine cheerleadera (navijača) i pom pon skupine (navijački ples) nastale su u SAD-u, gdje imaju već dugu tradiciju. Ime je nastalo kao izvod riječi cheer – poklik, a ime pom pon skupine dobile su po rekvizitima koje koriste na nastupima (cofe ili pom poni). Skupine broje od 10 do 25 navijačica. U Hrvatskoj su cheerleading i pom pon ples “mlade” sportske grane nastale prije tri godine. Namjena skupina je prije svega poticanje gledatelja i natjecatelja na igralištu kao i stvaranje “pravog” ozračja gdje god skupine nastupaju (rukometne, košarkaške, nogometne, odbojkaške utakmice, različite druge manifestacije). Osim navedenog godišnje postoje i dva natjecanja u cheerleadingu i pom pon plesu, jedno je regionalnog karaktera, a drugo državnog. U proljeće 2006. godine formiran je Hrvatski navijačko akrobatski plesni savez (HNAPS). U ovom radu bit će prikazani organizacijski oblici rada cheerleading i pom pon skupine “ALFA” iz Koprivnice, koja djeluje kao izvannastavna aktivnost u OŠ “Đuro Ester” i članica je HNAPS – a. Skupinu “ALFA” čine djevojčice od 11 do 14 godina podijeljene u dvije skupine. Ovoj oblik slobodnih aktivnosti je izuzetno odgojno važan zbog toga što u njemu sudjeluju djevojčice koje se možda nisu našle u drugim sportovima.

### **2. STRUKTURA CHEERLEADINGA (NAVIJANJA)**

Skupina cheerleadersica “ALFA” mora pored svojeg osnovnog zadatka – briga za sportsko ozračje na utakmicama, uzorno predstavljati svoju školu i svoj grad. Cheerleadetsice cijelo vrijeme uče komunicirati svojim kretanjem, oblikujući odnose sa suplesačicama i skupinom, oblikuju određene socijalne uloge, mogu se izraziti osjećajima, pokretom, ritmom. Koreografije cheerleading skupina sastoje se od obveznih elemenata: navijanja, navijačkog plesa, akrobatike (sportska gimnastika – parter), navijačkih skokova i dizanja (partnerska dizanja, formiranje piramida). Jedna piramida sastoji se od pet djevojčica, četiri su baze (dizačice) i jedne “flayerice”, djevojčice koja je na vrhu piramide (koju podižu). Od akrobatskih elemenata najčešće se koriste premeti u stranu (zvijezde), rondati, premeti naprijed, mostovi, špage (muške i ženske). Od navijačkih skokova najčešće se koriste zgrčeni skok, raznožni skok, prednožno – raznožni skok i drugi. Glazba za koreografiju mora biti sačinjena od dvije ili više melodija (mix) u trajanju od 2:15 min do 2:30

min. Iz ovoga možemo zaključiti kako je cheerleading vrlo kompleksan sport prema svojoj strukturi. Od motoričkih sposobnosti dominantna je koordinacija, a nakon nje slijede eksplozivna snaga nogu, repetativna snaga ruku i ramenog pojasa (osobito kod djevojčica u bazama), ravnoteža i fleksibilnost (naročito kod flayerica), repetativna snaga trbušnih mišića, frekvencija pokreta ruku i nogu. Od funkcionalnih sposobnosti dominantna je aerobna izdržljivost. Velik naglasak skupina je na sigurnosti, upravo radi izvođenja vrlo teških i opasnih elemenata pa upravo radi tog razloga dobro organiziran sat igra vrlo važnu ulogu. Nadalje, organizacijski oblici rada vrlo su važni i u prevenciji ozljeđivanja lokomotornog sustva.



### 3. STRUKTURA POM PON PLESA

I skupina pom pon plesa brine za poticanje gledatelja i igrača, ali njihova osnovna djelatnost je ples odnosno izvođenje plesne koreografije s kojom se predstavljaju. Plesna koreografija mora sadržavati obvezne elemente: skokovi (zgrčeni skok, raznožni skok, prednožno – raznožni skok i drugi), špage ( za ovaj uzrast može i polušpaga), okrete (piruete) i različite plesne elemente. Glazba za koreografiju također mora biti sačinjena od dvije ili više melodija (mix) u trajanju od 2:15 min do 2:30 min. Cijela koreografija mora biti “nabijena” energijom koja podiže publiku na noge. Obvezan rekvizit prilikom koreografije su cofe ili pom poni. Od motoričkih sposobnosti dominantna je koordinacija, a nakon nje slijede ravnoteža, fleksibilnost , eksplozivna snaga nogu, frekvencija pokreta ruku i nogu, repetativna snaga ruku i ramenog pojasa i repetativna snaga trbušnih mišića. Od funkcionalnih sposobnosti dominantna je aerobna izdržljivost. Kondicijska priprema također je vrlo važna za postizanje dobre forme i prevenciju ozljeđa.



#### 4. PRIMJERI RAZLIČITIH ORGANIZACIJSKIH OBLIKA RADA U CHEERLEADINGU I POM PON PLESU

##### Sat funkcionalnih sposobnosti – aerobna izdržljivost

U satu aerobne izdržljivosti načelno se primjenjuju aerobika i balet. Od vrsta aerobika primjenjuju se: hi -low aerobika, različite vrste plesne aerobike (latino, fanky), taebo aerobika. Takav sat odvija se u frontalnom obliku. Osnova svakog plesa je balet pa se tako često primjenjuje i u cheerleadingu i pom pon plesu. Osim učenja i uvježbavanja tehnike osnovnih baletnih pokreta, balet možemo primijeniti i kao kondicijsku pripremu za cheerleadersice. Baletna koreografija također je aerobno vrlo zahtjevna, a elemente baleta možemo primijeniti i kod treninga motoričkih sposobnosti. Ovaj sat također se radi u frontalnom obliku.



*Slika 1. Aerobika*



*Slika 2. Osnove klasičnog baleta*

##### Sat motoričkih sposobnosti

Već smo rekli da su dominantne motoričke sposobnosti u cheerleadingu i pom pon plesu: koordinacija, a nakon nje slijede eksplozivna snaga nogu, repetativna snaga ruku i ramenog pojasa, ravnoteža i fleksibilnost, repetativna snaga trbušnih mišića, frekvencija pokreta ruku i nogu. Prema tome upravo na te motoričke sposobnosti

moramo utjecati kako bi se još više poboljšale. Najčešće se takav sat provodi u ovim organizacijskim oblicima: kružni trening, kružni trening u stanicama. Primjera radi navest ćemo jedan oblik kružnog treninga u stanicama. Želimo utjecati na poboljšanje motoričkih sposobnosti: koordinaciju, eksplozivnu snagu nogu, repetativnu snagu ruku i ramenog pojasa, repetativnu snagu trbušnih mišića, repetativnu snagu leđnih mišića. Rad na pojedinoj stanici traje 1:30 min., a odmor između stanica je 30 sec. Zadatke ponavljaju u dva kruga, između krugova je odmor od 3 min. u kojem se rade vježbe istezanja mišića. Zadatci u kružnom treningu prema stanicama bi izgledali ovako:

1. Slalom vođenje košarkaške lopte.
2. Sunožno, bočno preskakivanje švedske klupe, upirući se rukama.
3. "Basic step" na švedsku klupu s izmjenama nogu.
4. Sunožno – raznožni poskoci u obruče na tlu.
5. Podizanje trupa do 30° ("trbušnjaci").
6. Podizanje gornjeg dijela leđa ("leđnjaci").
7. Vježba za ticeps u sijedu na sanduku, upor pred rukama.
8. Sunožno preskakivanje vijače.



**Slika 1.** Slalom vođenje lopte



**Slika 2.** Sunožno, bočno preskakivanje



**Slika 3.** "Basic step"



**Slika 4.** Sunožno – raznožni poskoci



**Slika 5.** "Trbušnjaci"



**Slika 6.** "Leđnjaci"



**Slika 7.** Vježba za ticeps



**Slika 8.** Sunožno preskakivanje

## 5. ZAKLJUČAK

Kao i u svakom sportu tako i u cheerleadingu i pom pon plesu organizacijski oblici rada zauzimaju iznimno važno mjesto. Prije svega radi poboljšavanja i održavanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, a jednako tako i kao prevencija kod ozljeđivanja prigodom natjecanja i javnih nastupa.

Važno je da s djecom uvijek rade stručne osobe koje će osim stručnih znanja iz područja sporta imati i veliku pedagošku naobrazbu. To je vrlo važno kod učenja novih motoričkih znanja, motivacije i sigurnosti cheerleadersica. Skupina će napredovati samo ako ima povjerenja u svog učitelja i dobro planiran i programiran trenažni proces počevši od tehnike, taktike i dobro odabranih organizacijskih oblika rada.

## 6. LITERATURA

1. Šika. I., Blanini. A., Despot. T.(2003.): Kondicijski trening u sportskom plesu, Zbornik radova: Kondicijska priprema sportaša
2. Vlašić. J., Oreb. G., Furjan – Mandić. G. (2003.): Aerobika u kondicijskoj pripremi sportaša, Zbornik radova: Kondicijska priprema sportaša
3. [www.skolskaliga.hr](http://www.skolskaliga.hr)